

# Studenten tun was für die Gesundheit

Döbelner Anzeiger, 27.06.2012

## Roßwein

Der erste Gesundheitstag an der Hochschule richtet sich auch an alle Roßweiner. Ob daraus mal eine Tradition werden kann?

VON REINHARD KÄSTNER

Studenten leben nicht ungesünder als die übrige Bevölkerung. Die Absolventen der Fachhochschule Mittweida sollen aber möglichst gesund ins Berufsleben starten. „Und dafür muss jeder auch selbst etwas tun“, sagt Professor Dr. Barbara Wedler. Sie hat deshalb Studenten der Fakultät Soziale Arbeit dazu gewonnen, einen Gesundheitstag auf die Beine zu stellen. Dieser wird am 26. September stattfinden und ist auch für die Roßweiner Bevölkerung gedacht.

„Wir hoffen, dass recht viele Roßweiner das Angebot annehmen und bei uns an der Hochschule vorbeischaun. Denn für seine Gesundheit sollte jeder auch selbst etwas tun“, sagt Kerstin Oldenburg. Die Studentin der Sozialen Arbeit im fünften Semester hat mit Steffi Langwald den Hut für das Projekt auf. Mit dabei sein werden auch die beiden Roßweiner Apotheken unter Leitung von Andrea Bachmann und Bettina Ludwig. „Wir bieten einen Venencheck an und geben Tipps zum richtigen Verhalten, um Krampfadern vorzubeugen“, sagt Andrea Bachmann von der Löwen-Apotheke.



Kristin Oldenburg (links) und Steffi Langwald zeigen den ersten Entwurf des Siegels „Gesunde Hochschule“. Doch bis zur Verleihung ist es noch ein langer Weg.

Foto: Reinhard Kästner

Auch Dr. Thomas Müller unterstützt das Projekt. Der Chirurg, Notfallmediziner und Dozent an der Fakultät Soziale Arbeit bringt ein vielfältiges Wissen zum Gesundheitstag ein. „Ich bin gern bereit, einen Kurzvortrag über das leidliche Thema Rückenschmerzen und ihre Vorbeugung zu halten“, sagt der Mediziner. Und er untermauert die Wichtigkeit des Themas: Ob Student, Professor oder Sekretärin, das stundenlange Arbeiten am Computer sollte von Zeit zu Zeit durch kleine Bewegungsübungen unterbrochen werden, rät er.

Der Gesundheitstag bietet aber noch viel mehr. Da geht es sport-

lich zu. Beim Thema „Bewegte Pause“, können die Besucher einige Yoga-Übungen machen und die Feldenkrais-Therapie kennenlernen. Sie dient dem Ziel, die eigenen Körperbewegungen bewusst zu machen und entsprechend zu steuern. „Wir wollen uns auch dem Problem Rauchen zuwenden. Sicher werden wir dann auch unsere Informationstafel über die Schädlichkeit des Rauchens dort aufstellen, wo die Raucherecken an der Hochschule sind“, sagt Kristin Oldenburg augenzwinkernd.

Mit Tom und Marko werden zwei erfahrende Köche zeigen, wie dem aktuellen Gemüse- und Obstge-

bot schmackhafte vegane Gerichte zubereitet werden können. An einer Cocktailbar werden Alternativen zu den üblichen alkoholischen Getränken angeboten, können sich die Besucher mit Rezepten eidecken.

„Wir wollen erst mal testen, wie der Gesundheitstag ankommt. Dann soll er einmal im Semester stattfinden und auch in Mittweida etabliert werden“, informiert Steffi Langwald. Denn spätestens 2014 zieht die Fakultät Soziale Arbeit nach Mittweida. „Es wäre schön, wenn die Gesundheitstage trotzdem in Roßwein weiterleben würden, vielleicht mithilfe der Apotheken“, meint die Studentin. Und die beiden Apothekerinnen nicken zustimmend.

Der Gesundheitstag hat noch einen anderen Hintergrund. „Unsere Hochschule hat bereits viele Titel, ist Partnerhochschule des Spitzensports, darf sich familiengerechte Hochschule nennen und vieles mehr. Was noch fehlt ist das Siegel ‚Gesunde Hochschule‘. Dafür soll der Gesundheitstag ein Anfang sein“, meint Kristin Oldenburg. Vielleicht gibt es später auch einen Mitarbeiter an der Hochschule, der sich speziell um das Thema Gesundheit kümmert.

Jetzt suchen die Studenten noch weitere Partner und Sponsoren aus der Region, denn das gesamte Angebot des Tages soll kostenlos sein. Unterstützt werden die Studenten bereits jetzt vom Gesundheitsamt Döbeln und der Techniker-Krankenkasse.